

MODE D'EMPLOI DE LA BOUILLOTTE SECHÉ

La bouillotte sèche est un coussin de graines de céréales (celle-ci est garnie de graines de lin imprégnées d'huile essentielle de lavande) qui restitue la chaleur, mais qui peut aussi servir de "compresse froide".

- Dans un four à micro-onde : la poser dans un récipient adapté propre et la faire chauffer 1 minute à 700 W maximum. La malaxer pour répartir les graines chaudes et renouveler l'opération jusqu'à obtenir la chaleur souhaitée. (3 minutes au maximum)*
- Pour une bouillotte rafraîchissante : la mettre dans un sac congélation propre et la laisser, au choix, quelques heures dans le réfrigérateur ou une demi-heure au congélateur.*

Entretien

La bouillotte est réutilisable à l'infini à condition de respecter quelques règles :

- Ne pas la laver (les graines ne sécheraient pas et pourriraient).*
- La ranger dans un endroit sec.*
- Avec le temps les graines peuvent se dessécher. Humecter très légèrement la bouillotte (mettre quelques gouttes d'eau sur la bouillotte) avant de la chauffer. Vous pouvez ajouter à cette eau, 1 goutte d'huile essentielle de lavande.*

PRECAUTIONS D'UTILISATION

Il est impératif de surveiller la bouillotte sèche au micro-ondes :

En effet, certaines graines chauffées trop fortement, trop longtemps ou encore trop fréquemment dans un laps de temps court, pourraient par le niveau de chaleur accumulé prendre le risque de vous brûler, voir, dans certains cas extrêmes, prendre feu par combustion (Il est donc fortement recommandé de ne pas la chauffer trop de fois coup sur coup).